

4カウント**Aブロック**

Vステップ (その場)	バックランジ (その場)	グレープバイン (斜め後ろ往復)	グレープバイン (斜め後ろ往復)
----------------	-----------------	---------------------	---------------------

マンボ/マーチ (斜め前)	スライド/ポーズ (横)	ステップタッチ (L字移動)	ステップタッチ (L字移動)
------------------	-----------------	-------------------	-------------------

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

Bブロック

ニーリフト (その場)	ニーリフト (その場)	フロントスキップ (前進)	ダブルサイドスキップ (前進)
----------------	----------------	------------------	--------------------

ツーステップ (半円移動)	マーチ (半円移動)	サイドランジ (その場)	ツイスト (その場)
------------------	---------------	-----------------	---------------

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

Cブロック

マーチ/ホップ (斜め前方向)	マンボ/シャッセ (斜め後ろ方向)	マンボ/バランス (斜め後ろ方向)	パッセバランス/バウンス (その場)
--------------------	----------------------	----------------------	-----------------------

ミドルキック2回 (前方向)	クロスニーリフト (その場)	ジャンピングジャック (その場)	ジャンピングジャック (その場)
-------------------	-------------------	---------------------	---------------------

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

※ミドルキックの高さは無理をせず、正しいアライメントで行いましょう